



令和5年7月発行
三島高校保健室

ほけんだより 7月

知って予防しよう、暑さ指数(WBGT)について

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ「°C」で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

いよいよ夏本番、運動前後の熱中症対策!!

暑さが本格化してきました。熱中症の心配はありませんか？

運動の前後は、以下の項目を確認することを習慣化しておきましょう。

運動前に確認しよう

- 昨晩はよく眠れたか
- 疲れはたまっていないか
- 気分、顔色はよいか
- 朝食は食べたか
- 便通はよいか
- 体調不良はないか

運動後にも確認しよう

- 水分・塩分の補給はしたか
- 気分・顔色はよいか
- 周囲に体調が悪そうな人はいないか

健康状態のほか、WBGT(熱中症指数)の計測や、
使用する器具・場所の安全確認も忘れずに！

普段の生活習慣が大切です、暑さに負けない体を作ろう！

こまめな水分補給

汗をかくと、からだの水分だけでなく塩分も失われます。スポーツドリンクや経口補水液は、ドリンクタイプだけでなく、ゼリーや凍らせられるものなど、種類が豊富です。使いやすい、摂取しやすいものを見つけて準備しておきましょう。

朝ごはんと十分な睡眠が効果的！

熱中症予防には、食事からの水分・塩分補給が重要です。特に朝食を食べない人は、一日に必要な水分量が500~660ml程度不足するという研究もあります。また睡眠不足は、体の血流や電解質の濃度のバランスが乱れやすくなります。体調が優れない日は要注意です △

ハンカチ・タオル・帽子の用意

ハンカチやタオルは、汗を拭くだけでなく、様々な使い方ができます。濡らして首にまくと手軽に涼しくなり、日よけや、ベンチなどの熱さ避けに敷いて使うこともできます。特に夏場はハンカチやタオルを数枚持っておくと便利です。熱射をクールに回避しましょう。

熱さに負けない体づくり

からだを熱さに慣らすことを、「暑熱順化」といいます。この暑熱順化を意識的に行なうことが大切です。軽い運動や半身浴などで汗をかくことがおすすめです。夜はたっぷり寝て、涼しい朝のうちにしっかり朝ごはんを食べ、水分をとってから家を出ましょう。

保健委員からのメッセージ

アホトにて"協力頂きありがとうございます"とございました。

調査結果をもとに、暑さ指数について詳しく知てるうための保健だよりを作成しました。
これを活用し、熱中症に気をつけながら青春してください。

